

# Gesundheitsförderlicher Umgang mit Emotionen –

## Ein breitenwirksamer und integrativer Ansatz (nicht nur) für die Behandlung chronischer Erkrankungen

ULLA FRANKEN

Umfangreiche Erfahrungen in der Tagesklinik Mind-Body-Medizin an der Essener Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin sowie reiche Erfahrungen mit (noch) gesunden Menschen in Behörden, Bildungseinrichtungen, Firmen, Hochschulen etc. zeigen auf, wie sinnvoll es ist, in der Gesundheitsförderung bzw. entsprechenden salutogenetischen Ansätzen im Rahmen der primären, der sekundären und auch der tertiären Prävention (also wenn Menschen krank geworden *sind*) die emotionalen Kompetenzen der Menschen zu stärken und zu erweitern. Über die Emotionen als »Mittler zwischen Körper und Seele, Mensch und Umwelt« (so der Gesundheitswissenschaftler Bernhard Badura) erreicht man nicht nur den »ganzen« Menschen in den Wechselbeziehungen mit seiner Umwelt. Egal ob alt oder jung, gesund oder krank, mit hohem oder niedrigem Bildungsgrad, Angestellter oder Führungskraft – für jede(n) leuchtet unmittelbar ein und wird bei entsprechender Übung bald erfahrbar, dass er/sie von einem bewussten Umgang mit den Emotionen und Möglichkeiten zu ihrer Regulierung nur profitieren kann.

In Verbindung mit dem Prinzip der Achtsamkeit als dem »Grundpfeiler emotionaler Kompetenz« (Goleman 2008, S. 68) und einer dementsprechenden Praxis wird nicht nur eine Verbesserung von Krankheitssymptomen und Wohlbefinden spürbar. Es wird auch sehr bald deutlich, wie sich die Emotionalität als das, was uns Menschen bewegt, durch alle Lebensbereiche hindurchzieht und jeden in seiner Weise berührt.

Dies zusammenfassend zeichnet sich emotionsbasierte Gesundheitsförderung durch *ein attraktives, salutogenes Ziel* aus sowie durch *eine integrierende Perspektive*, die es ermöglicht, Menschen mit ihrer Vielfalt an gesundheitsrelevanten Themen und Risiken über *ein breitenwirksames Schlüsselthema* zu erreichen, nämlich den gesundheitsförderlichen, kompetenten Umgang mit ihrer Emotionalität als gemeinsamem Nenner.

Diesem emotionsbasierten Verständnis von Gesundheitsförderung liegt eine wissenschaftlich breit akzeptierte Mehrkomponentendefinition zugrunde (s. Abb. S. 51 oben), die wiederum in ein – von mir neurowissenschaftlich und salutogenetisch erweitertes – komplexes Modell der Entstehung von Stress-Emotionen eingebettet ist (vgl. Franken 2004, Kap. 7.1.1.). Dessen Begründer Lazarus u. Launier explizit gemahnt haben, die Persönlichkeitsfaktoren nicht aus dem transaktionalen Zusammenhang herauszulösen, sondern konsequent die *Persönlichkeits- und die Umweltfaktoren* gleichermaßen und in ihrem Wechselwirkungsverhältnis zu berücksichtigen. Dies hat zur Konsequenz, dass Gesundheitsförderung immer auch aufgefordert ist, nicht nur das Individuum, sondern ausdrücklich auch die Umwelt zu adressieren.

Um dies beispielhaft zu verdeutlichen, sei auf eines der bedeutsamen Themen der Gesundheitsforschung hingewiesen: die außerordentliche Bedeutung des Erlebens von Kompetenz bzw. Selbstwirksamkeit und dessen positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden eines Menschen (vgl. Fran-

ken 2004, Abschn. 6.3.). Will man Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund des zuvor genannten Modells gestalten, dann wäre es sicher unzureichend, dieses Anliegen alleine durch Bemühungen des Individuums zu verwirklichen. Vielmehr muss sich Gesundheitsförderung immer auch ihres gesellschaftsbezogenen Auftrags bewusst bleiben und selbstverständlich darauf dringen, die gesundheitserhaltenden und -fördernden Ressourcen und Handlungsspielräume der Gesellschaft auszuweiten. In Anbetracht der genannten Probleme gilt es dabei ganz besonders in den unterschiedlichsten Settings die Arbeits-, Lebens- und Umweltbedingungen so zu gestalten, dass den Menschen Kompetenzerwerb und Kompetenzerleben auch tatsächlich möglich werden.

### Eignung für die unterschiedlichsten Settings

Optimalerweise sollten solche Maßnahmen von breitenwirksamen Settingansätzen flankiert sein, die die Menschen möglichst bereits in jungen Jahren, das heißt in Kindergarten und Schule erreichen und sie auch später beispielsweise am Arbeitsplatz oder in der Gemeinde mit den jeweiligen relevanten Angeboten begleiten sowie bei der Gestaltung ihrer Gesundheits- bzw. Lebensbedingungen unterstützen. Wie Golemans Hinweise auf schulische Programme zur emotionalen Bildung (2008, S. 377 f) oder einschlägige Hinweise auf die Bedeutung emotionaler Kompetenz für Führungskräfte verdeutlichen, *eignet sich emotionsbasierte Gesundheitsförderung letztlich für jedes Setting*. Als für Jung und Alt gleichermaßen relevantes Kernthema ist *emotionale Kompetenz* für Wohlbefinden und Gesundheit des Einzelnen ebenso wichtig wie für das Gelingen von Partnerbeziehungen oder hinsichtlich der gesundheitsförderlichen Beziehungsgestaltung in Organisationen. ■

### Vita Dr. Ulla Franken

Diplompädagogin, Gesundheitswissenschaftlerin und Lehrerin für »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (MBSR).

Langjährige Tätigkeit zunächst in verschiedenen sozialen Feldern, dann in der Lehre (Aus- und Weiterbildung von Pflegepädagogen und Pflegemanagern); seit mehr als 10 Jahren MBSR-Lehrerin und Therapeutin in der Mind-Body-Medizin an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen; Ausbilderin am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) sowie freiberufliche Tätigkeit in Bildungsinstitutionen, Hochschulen und im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung.



### Literatur

Franken U. (2004): Emotionale Kompetenz – Eine Basis für Gesundheit und Gesundheitsförderung. Ein gesundheitswissenschaftlicher Beitrag zur Grundversorgung von Menschen mit psychogenen Störungen und Erkrankungen. Dissertation an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld – [http://bieson.ub.uni-bielefeld.de:80/frontdoor.php?source\\_opus=1016](http://bieson.ub.uni-bielefeld.de:80/frontdoor.php?source_opus=1016). Die dem Artikel zugrunde liegende Dissertation ist unter gleichem Titel auch als Paperback erhältlich: ISBN 978-3-8370-3279-6 bei BOD, 2010

Franken, U.(2009): Ein emotionsfokussiertes Modell als fruchtbarer Bezugsrahmen für Theorie und Praxis der Gesundheitswissenschaften. Prävention u. Gesundheitsförderung, 1, S. 23–33

Franken, U.(2011): Achtsamer Umgang mit Emotionen – ein Vorschlag zur breitenwirksamen Förderung von Gesundheit. Der Mensch, 42/43, S. 28–35

Goleman, D.(2008): Emotionale Intelligenz; 20. Aufl., München: DTV

### Wissenschaftliche Arbeitsdefinition:

**Emotion = das, was uns Menschen bewegt**

ein aus mehreren Komponenten bestehender Prozess

